

4月28日（約西亞）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

尚且年幼（代下 34:1-8）

1 約西亞八歲的時候作猶大王，在耶路撒冷統治了三十一年。 2 他做了上主認為對的事，效法先祖大衛王的榜樣，不偏不倚地遵守上帝一切的法律。 3 約西亞作王的第八年，他還很年輕就開始敬拜他先祖大衛王的上帝。四年後，他廢除了山丘上的神廟、亞舍拉女神的柱像，和所有其他偶像。 4 他的臣僕在他領導下拆除了拜巴力的祭壇，砍倒了附近的香壇。他們把亞舍拉女神像和所有其他偶像都擊碎，磨成灰，然後撒在那些獻祭給偶像的人的墳上。 5 他把異教祭司的骨頭放在他們膜拜的祭壇上燒掉。這樣，他再次潔淨了猶大和耶路撒冷。 6 他在各城和瑪拿西、以法蓮、西緬，以及遠至北邊的拿弗他利等被蹂躪過的地方也照樣做了。 7 他把北國遍地的祭壇、亞舍拉女神像，和其他偶像都拆毀，磨成灰，又把所有香壇打碎，然後返回耶路撒冷。 8 約西亞在位的第十八年，在潔淨國土和聖殿，以及終止異教崇拜以後，他派遣了三個人重修上主—他上帝的聖殿。這三個人是：亞薩利雅的儿子沙番、耶路撒冷市長瑪西雅，和約哈斯的兒子約亞史官。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

約西亞雖不算是顯赫君王，但聖經用了頗長篇幅記載他生平，他繼續其曾祖父希西家的宗教復興，在年幼十六歲時，便立志專心尋求神，二十歲時清除異教惡習及邱壇，其志可誇，雖力有不逮，但懂得尋求一班敬畏神的大臣協助。其次他是最後一位猶大國的賢君，在他統治下，猶大國得享三十年太平。

默想：1.約西亞只有十六歲，便懂得離棄偶像的歪風，專心尋求神。

對年長的你，有否成為年青人的榜樣呢？對年幼的你，又是否用年幼為藉口，無能力尋求神呢？你在年幼的約西亞身上得了什麼啟迪？

2.約西亞勇敢地把成年人所拜的偶像打碎成灰，潔淨聖殿。

聖經這樣記載，他給了你什麼榜樣？並對你信仰生活有何啟示？

小故事：戴奧珍尼斯是古希臘有名的諷刺的哲學家。有一天，他來到柏拉圖家中，他從不穿鞋，兩腳很骯髒，就這樣在柏拉圖地毯上來回走動，並說：「我在踐踏柏拉圖引以為榮的東西。」柏拉圖則說：「這倒是真的，可是我得到了更大的榮耀。」

真智慧：敢於諷刺為榮是高明，可坦然接受對於榮耀的諷刺又更高明。

約西亞十二歲便懂得尋求神，二十歲便懂得清除異教歪理及偶像邱壇，過聖潔生活，重視敬拜事奉，豈不是對那些愛在教會裏事奉，但言行舉止，衣著不檢點的人，一種諷刺嗎？

第五步：最後背誦是次經文及祈禱結束

背經：不可叫人小看你年輕，總要在言語行為、愛心信心、清潔上都作信徒的榜樣。

提前 4:12

禱告：為你的屬靈生命成為別人的鼓勵禱告，也為肢體生活成為別人鼓勵代禱

4月29日（約西亞）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

哀歌追悼（代下 35:18-26）

18 自從撒母耳先知時代以來，沒有像這樣隆重守逾越節的。以前的王也沒有一個像這次約西亞王、祭司、利未人，以及猶大、以色列、耶路撒冷居民這樣隆重守逾越節的。19 這次逾越節的慶祝是在約西亞作王的第十八年舉行的。20 約西亞王為聖殿做完這一切事以後，埃及王尼哥率領軍隊攻打幼發拉底河的迦基米施。約西亞想阻止他，21 但尼哥傳話給約西亞說：「我打的這場仗跟你猶大王無關；我不是來攻打你，而是攻打我的仇敵。上帝要我從速行事。他幫助我，你不要阻止我；不然，他要毀滅你。」22 可是約西亞堅持非打不可。他不聽上帝藉著尼哥王說的話，於是改了裝，到米吉多平原的戰場去。23 約西亞王在戰場被埃及人的箭射中；他命令僕人說：「把我帶走吧，我受了重傷！」24 他們把他扶出車外，放在第二輛車上，帶到耶路撒冷。他死在那裏，葬在王室的墳墓裏。所有猶大和耶路撒冷的居民都為他舉哀。25 耶利米先知為約西亞王作輓歌。直到今天，所有的男女歌手都唱這一首歌來哀悼他；這在以色列中成了一種風俗。這首歌記在哀歌集內。26 約西亞所有的事蹟，包括他對上主的忠誠，對法律的服從。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

約西亞已屆暮年，自身雖然安全，但很容易就此苟且偷安，而不理會周圍已被咒詛的世代。相反地，他卻努力去榮耀神，並且領導百姓這樣去行。雖然有人會說，屬靈的光景已經敗落到難以恢復的地步，即使如此，約西亞也絕不以此為藉口，仍然竭盡所能來挽回。他不放過任何一個機會，雖然聖經沒有記載，由他在位第十八年至戰死沙場的事蹟，但因之前已表明，他是一位忠心於神的君王，當然在最後他戰死沙場，他要為自己負責，因 22 節用上改裝，不肯，不聽從等字句，來表達他失策而死於非命。但不影響他的忠心及英勇。

默想：1. 聖經 18 節為何這樣講述？突顯約西亞做了什麼事？

你對基督教的節日有何反省及啟示？你的參與又如何？

2. 當約西亞死時，有什麼人為他作哀歌，唱哀歌，反映約西亞為人如何？對你人生又有何啟示呢？

小故事：遊客參觀戰艦，導遊指著鏽蝕的大炮對大家說：「當年勇敢的艦長，就是在這裏倒下。」一位上了年紀的太婆說：「這有什麼好說，我也常被什麼東西絆著，有時也會摔倒。」

真智慧：英雄有別於凡人，是他死去時的壯烈及後人對他的表達，這不是為生活所累，凡俗之人所理解的。約西亞死時，百姓及先知對他的哀痛及作歌，可反映他是真英雄。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你要盡心、盡性、盡力愛耶和華你的神。申 6:5

禱告：為自己一生竭盡所能地作屬靈戰士禱告，也為肢體成為基督戰士代禱

4月30日（西底家）

- 第一步：找一處不被干擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

背叛硬心（代下 36:11-20）

11 西底家二十一歲的時候作猶大王，在耶路撒冷統治了十一年。12 他做了上主看邪惡的事，沒有謙卑聽從耶利米先知所傳達上主的話。13 尼布甲尼撒王曾經強迫西底家奉上帝的名發誓忠心於他，但西底家背叛了他。西底家頑固不肯悔改，不轉向上主—以色列的上帝。14 除此以外，猶大的領袖們、祭司，和人民仿效他們周圍的民族去拜偶像犯了大罪，污穢了上主分別為聖的聖殿。15 上主—他們祖先的上帝不斷地派遣先知警告他的子民，因為他仍珍惜他的子民和聖殿。16 他們卻譏笑上帝的使者，不理上帝的話，嘲笑他的先知。到最後，上主對他的子民大發烈怒，以致他們無法逃脫。17 上主差巴比倫王來攻打他們，甚至在聖殿裏殺死猶大的年輕人。巴比倫王對誰都沒有憐憫，無論男女老幼，他都不憐憫。上帝把他們都交在他手中。18 巴比倫王洗劫聖殿、聖殿寶庫，以及王和他臣僕的財寶，把所有東西都帶到巴比倫去。19 他燒毀了聖殿和宮殿以及在裏面的財寶，又摧毀了城牆。20 他把劫後餘生的人帶到巴比倫，強迫他們在那裏作奴隸伺候他和他的後代，一直到波斯帝國興起。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

西底家原名是瑪探雅，乃約雅斤的叔叔，聖經強烈地指出西底家在宗教上對神不忠，神三番四次差遣使者勸戒、警告，但西底家卻不聽從，導致聖殿被搶掠，也因他離棄神，不服從先知，政治上背叛巴比倫，成為猶大國末後的君王，子民百姓被擄，亡國給巴比倫。直到先知所預言，滿七十年才在古列王下詔書釋放猶太人回國。

默想：1. 從以色列歷史來看，君王乃神委任代管理神的百姓，那麼猶大亡國與西底家的叛背神有何關係？真正掌管今日教會的興衰是誰呢？

2. 猶大亡國是因政治領袖，抑或宗教領袖的罪，還是人民的罪呢？他們在國家興衰中，扮演什麼角色呢？你如何為他們守望祈禱呢？

小故事：牙醫對病人說：「你不要怕，來來，喝杯酒鎮靜下，等病人喝下酒後，過了一會兒，醫生再問病人：「你現在覺得怎樣？」病人滿眼通紅，狠狠地對醫生說：「看誰還敢拔我的牙？」

真智慧：我們眼中一個因，往往會產生與我們初衷的相反的果。
西底家之所以亡國，除了歷史因素外，他個人硬心背叛神，也是不能忽略的原因。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：因為知道我所信的是誰，也深信他能保全我所交付他的，直到那日。提後 1:12
禱告：為你一生能忠於主直到主再來禱告，也為肢體一生持守所信直到那日代禱

十二位列祖介紹

亞當生該隱、亞伯、神揀選塞特替代亞伯、塞特生以挪士、以挪士生該南、該南生瑪勒列、瑪勒列生雅列、雅列生以諾、以諾生瑪土撒拉、瑪土撒拉生拉麥、拉麥生挪亞、神揀選挪亞造方舟、挪亞生閃、含、雅弗。神揀選閃。閃生亞法撒、亞法撒生沙拉、沙拉生希伯、希伯生法勒、法勒生拉吳、拉吳生西鹿、西鹿生拿鶴、拿鶴生他拉、他拉生亞伯蘭(即亞伯拉罕)、亞伯拉罕生以撒、以撒生以掃、雅各。神揀選雅各成為以色列。現挑選十二位列祖，都是聖經有記載他們的事蹟。

姓名	簡介
01. 亞當 Adam	<u>始祖亞當</u> 犯罪後，被神趕出 <u>伊甸園</u> ，他生了長子 <u>該隱</u> 及次子 <u>亞伯</u> ，後因 <u>該隱</u> 殺了 <u>亞伯</u> ，神給亞當生 <u>塞特</u> 替代 <u>亞伯</u> ，延續列祖的揀選。
02. 該隱 Cain	<u>該隱</u> 因懷恨弟弟的獻祭得蒙神悅納，故殺了弟弟，因而被神趕離家園，往 <u>伊甸園</u> 東邊挪得之地。
03. 塞特 Seth	<u>塞特</u> 替代了 <u>亞伯</u> ，成為被揀選的列祖，後裔不單壽歲長，甚至後人多與神同行。 <u>塞特</u> 912 歲，兒子 <u>以挪士</u> 905 歲，孫 <u>該南</u> 910 歲，玄孫 <u>雅列</u> 962 歲， <u>以諾</u> 不經死亡被接升天。
04. 以諾 Enoch	<u>以諾</u> 與神同行 300 年，不經死亡，被神接去，由此証明他生活與靈性得了神喜悅。
05. 挪亞 Noah	<u>挪亞</u> 按照神的吩咐，花了畢生的精力，用了 120 年，在山上建造方舟，可惜，最後只得 <u>挪亞</u> 一家八口進入方舟。
06. 閃 Shem	<u>挪亞</u> 有三子，名叫 <u>閃</u> ， <u>含</u> ， <u>雅弗</u> ，神揀選了 <u>閃</u> ，作為延續列祖的揀選。
07. 含 Ham	<u>含</u> ，因對父親 <u>挪亞</u> 露體的藐視，被咒詛，後裔也因驕傲建 <u>巴別塔</u> 而遭神變亂言語。
08. 他拉 Terah	<u>他拉</u> 是 <u>亞伯蘭</u> 的父親，早期已有意離開 <u>迦勒底</u> <u>吾珥</u> 遷往 <u>迦南地</u> ，在中途暫時定居 <u>哈蘭</u> 之地，可惜意願未達已死在 <u>哈蘭</u> 。
09. 亞伯拉罕 Abraham	<u>亞伯拉罕</u> 蒙神呼召離開已生根之 <u>哈蘭</u> ，往神應許地，他毫不懷疑遵命而行，雖然終其一生，都未見應許之地，但他仍然相信神的應許，死時也深信不疑，故被稱上信心之父。
10. 以撒 Isaac	<u>以撒</u> 是神應許 <u>亞伯拉罕</u> 所生的，來延續列祖的揀選，雖然他有一位同父異母的哥哥 <u>以實瑪利</u> ，但是哥哥 <u>以實瑪利</u> 卻是人為因素而生的。
11. 以掃 Esau	<u>以掃</u> 不被神揀選延續列祖，最大的原因，是他不尊重及重視長子的承繼名份，故被弟弟 <u>雅各</u> 取代了。
12. 雅各 Jacob	<u>雅各</u> 聽從母親欺騙了父親臨終的祝福，因此要承受離家之苦，甚至被岳父欺騙，幸好 <u>雅各</u> 有一份找住神的堅定意志，故蒙神所愛。

5月1日（亞當）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

我就吃了（創 3:6-12）

6 那女人看見那棵樹的果子好看好吃，又能得智慧，就很羨慕。她摘下果子，自己吃了，又給她丈夫吃；她丈夫也吃了。7 他們一吃那果子，眼就開了，發現自己赤身露體；因此，他們編了無花果樹的葉子來遮蓋身體。8 那天黃昏，他們聽見主上帝在園子裏走，就跑到樹林中躲起來。9 但是主上帝呼喚那人：「你在哪裏？」10 他回答：「我聽見你在園子裏走，就很害怕，躲了起來；因為我赤身露體。」11 上帝問：「誰告訴你是光著身體的呢？你吃了我禁止你吃的果子嗎？」12 那人回答：「你給我作伴侶的那女人給我果子，我就吃了。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：

亞當妻子夏娃，被蛇引誘吃了神不許吃的分別善惡樹上的果子，夏娃受騙而墮落，皆因她的心被三種情慾所牽動：一是好作食物（肉體的情慾），二是悅人的目眼（眼目的情慾），三是能使人有智慧（今生的驕傲）。而亞當及夏娃犯罪後，所產生三種反應：一是赤身露體（失去了純真），二是躲避耶和華（害怕與神相交），三是你所賜給我的女人及那蛇引誘我（彼此推卸責任）。

默想：1.試找出亞當夏娃犯罪的原因？撒但又擔任了什麼角色？

對你逃避情慾的試探及得勝試探有何幫助，有何提醒及啟示？

2.亞當夏娃犯罪後，如何面對神的查詢？對你又有何啟示？

小故事：一位法官對被告說：「你不但偷錢，還偷了人家手錶、戒指和珍珠頸鏈，是不是？」被告回答：「是的。」法官再說：「為什麼？」被告：「因為人們常說，有錢並不會得到幸福？所以我…」

真智慧：貪婪的人眼中，世俗一切的道理都是可行的藉口。伊甸園中有千萬棵果樹可作食物，只是一棵分別善惡樹的果子不能吃。亞當及夏娃仍不滿足，連神不許吃的分別善惡樹的果子都想吃，這就是他們的貪婪，吃後亞當推給夏娃，夏娃推給蛇，這些藉口及貪婪，在神面前都不能逃避刑罰。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。路 12:15

禱告：為你免去貪心，常知足自己所擁有的祈禱，也為肢體有知足的生活代禱

5月2日（亞當）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

罪的刑罰（創 3:17-24）

17 主上帝對那男人說：「你既然聽從妻子的話，吃了我禁止你吃的果子，土地要因你違背命令而受詛咒。你要終生辛勞才能生產足夠的糧食。 18 土地要長出荊棘雜草，而你要吃田間的野菜。 19 你要汗流滿面才吃得飽。你要工作，直到你死，歸於塵土；因為你是用塵土造的，你要還原歸土。」 20 亞當給他妻子取名夏娃，因為她是人類的母親。 21 主上帝用獸皮做衣服給亞當和他的妻子穿。 22 後來，主上帝說：「那人已經跟我們一樣，有了辨別善惡的知識；他不可又吃生命樹的果子而永遠活下去。」 23 於是主上帝把他趕出伊甸園，讓他去耕種土地—他原是用土造的。 24 主上帝趕走那人以後，在伊甸園東邊安排了基路伯，又安置了發出火燄、四面轉動的劍，為要防止人接近那棵生命樹。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

始祖亞當及夏娃犯罪之後，帶來土地生出荊棘和蒺藜的咒詛，男人要加倍辛勞才得糊口，女人要加增懷孕產生及被管轄之苦。並設下人的壽歲，使人歸回塵土。但神為亞當和夏娃，用了動物皮，為始祖作衣服穿上，喻意用血蓋罪，同時，把始祖趕出伊甸園，特設基路伯（神的使者）把守生命樹，免得人類吃了，便長遠活在咒詛中。

默想：1.始祖吃了禁果後，不單影響自己與神阻隔的關係。對你人生有何啟示？

2.神為何替始祖以動物皮做衣服？又派使者把守生命樹呢？用意何在？有否加深你對神認識呢？

小故事：爾丁教授經常粗心大意，一日，他剛要出門返工時，妻子叫他把一包垃圾順道丟在垃圾收集處。他卻糊塗地把垃圾帶回辦公室，放工時又帶回家。妻子大吃一驚：「你帶著什麼？」爾丁說：「哎呀，垃圾忘記了丟掉！」妻子便拿過來一看，更加吃驚：「你從那裏拿回一包火腿？」

真智慧：糊塗的人常有，雖然說難得糊塗，但配偶在感情上糊塗，那就麻煩了。若在生死規律上糊塗，那就不得了。亞當吃了妻子給他與生死攸關的果子，他一次糊塗，為人類帶來不幸。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：因一人的悖逆，眾人成為罪人；照樣因一人的順從，眾人也成為義了。羅 5:19

禱告：為你勝過情慾或物慾而不犯罪祈禱，也為肢體同樣有得勝情慾的能力代禱

5月3日（該隱）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

變了臉色（創 4:1-7）

1 亞當跟他妻子夏娃同房，她懷孕，生了一個兒子。她說：「由於上主的幫助，我得了一個兒子。」她就給他取名該隱（該隱＝得了的意思）。2 後來，她又生了一個兒子，取名亞伯。亞伯是牧羊人；該隱是農夫。3 過了一些日子，該隱帶了一些土產，作祭物獻給上主；4 亞伯也從他的羊群中選出頭胎最好的小羊，作祭物獻給上主。上主喜歡亞伯，接受了他的祭物，5 但是拒絕了該隱和他的祭物；因此該隱非常生氣。6 上主就警告該隱：「你為甚麼生氣？為甚麼皺著眉頭呢？7 你要是做了該做的事，自然會顯出笑容（或譯我自然會接受你的祭物），但因為你做了不該做的事，罪已經埋伏在你門口。罪要控制你，可是你必須制服罪。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：

該隱和亞伯兩兄弟同時獻祭，亞伯將頭生最好羊獻給神，而該隱則將土產獻給神，但神看中亞伯的供物，因而觸動了該隱的妒忌，自以為神只喜悅羊羔的祭，便怒火中燒地埋怨神，神提醒他，怒氣及埋怨是非常危險的舉動，必需制止它，並向該隱說明，獻祭與平日生活好與壞是有關的。

默想：1.神不喜悅該隱的獻祭，最大的原因是什麼？對你奉獻與生活有何啟示？

- 2.為什麼神要提醒該隱，罪要控制你，可是你必須制服罪。
對你生活又有何提醒及啟迪？

小故事：綽號鐵公雞與玻璃貓，一日，他們喝酒喝得爛醉如泥，被拉到警察局。威嚴的值日官問：「另外那個人在那裏？」鐵公雞與玻璃貓互望，然後問值日官：「我們不懂你的意思，你問那位呀？」值日官：「就是請你喝酒的那位？」

真智慧：犯糊塗的人，那能問罪於別人呢？除非酒後清醒。
該隱不反省平日的生活，破壞與神的關係，獻祭才不蒙神悅納，反怪罪於弟弟亞伯，豈不像那糊塗的值日官嗎？

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。箴 14:30

禱告：為你能除掉嫉妒、惱怒，多點欣賞別人祈禱，也為肢體多欣賞別人代禱

5月4日（該隱）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

大地張開口（創 4:8-16）

8 後來，該隱對他弟弟亞伯說：「我們到田野去走走吧！」他們在田野的時候，該隱對弟弟下手，把他殺死。9 上主問該隱：「你弟弟亞伯在哪裏？」他回答：「不曉得。難道我是看顧弟弟的人嗎？」10 上主責問他：「你做了甚麼事？你弟弟的血從地下出聲，向我哭訴。11 你殺他的時候，大地張開口吞了他的血。現在你受詛咒，再也不能耕犁田地；12 即使你耕種，土地也不生產。你要成為流浪者，在地上到處流蕩。」13 該隱對上主說：「我受不了這麼重的懲罰。14 你把我趕出這塊土地，叫我不再見你的面；我將成為無家可歸的流浪者，在地上到處流蕩，人家遇見我，都想殺我。」15 但是上主回答：「不，誰殺了你，誰就得賠上七條命。」因此，上主在該隱額上做了記號，警告遇見他的人不可殺他。16 於是該隱離開上主面前，來到伊甸園東邊名叫「流蕩」的地方居住。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

該隱鬱結的心不能釋放，就動手殺了弟弟亞伯，他以為神不知鬼不覺，但神對他說，大地張開口，亞伯的血從地裏向神哭訴。以至該隱不得不承認殺了亞伯，神對該隱的刑罰有兩方面，一是他辛勞耕種，地也不為他效力，不能產生糧食，二是他被神趕離伊甸園，在世上飄流，但慈愛的神，也為該隱立一個記號，免得有人替亞伯報仇而殺他。

默想：1. 神喜悅亞伯的獻祭，不喜悅自己的獻祭，該隱就動手殺了弟弟。
該隱殺人的心窩及行動。對你人生及事奉，有何提醒及啟示呢？

2. 該隱如何面對神告訴他，地裏有亞伯的血哭訴及罪的刑罰？
給你人生上、對人、做事，有什麼提醒及啟迪？

小故事：法官看畢被告的個人檔案，便問：「你是常去法庭嗎？」
被告回答：「是的」。法官對被告說：「你不覺得難為情嗎？」
被告答：「你也是常去法庭，有否難為情呢？」

真智慧：許多人走上犯罪的路，也許他內心一次的滿不在乎，兩次也滿不在乎，最終等待他的是刑罰。該隱因起初不滿弟弟獻祭得神喜悅，第二次心有不甘，便打死弟弟亞伯，最終被逐出伊甸園，四處漂流生活。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：掩蓋的事沒有不露出來的；隱藏的事沒有不被人知道的。路 12:2

禱告：為你行事為人，像光明之子祈禱，也為肢體活在光明之中代禱